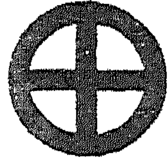


డా॥ జి. సమరం

[illegible]



కన్ను
ఆత్మకథ



నవభారత్ బుక్‌హౌస్
కార్ల్‌మార్క్స్ రోడ్, విజయవాడ - 520 002.



KANNU - ATMAKATHA

Dr. G. SAMARAM
Vasavya Nursing Home
Benz Circle, Vijayawada - 520 006.

First Edition	:	January, 1998
Laser Type Setting	:	R.V. GRAPHIX, A.S. Road, Near Vinoda Theatre, Vijayawada - 2.
Offset Printing	:	VIJAYAWADA OFFSET PRINTERS Labbipet, Vijayawada - 520 010.
Letter Press Printing	:	D.B. PRINTERS Vijayawada - 2.

ISBN 81 – 85659 – 66 – 4

PRICE : Rs. 10/-

A Navabharat Publication



ముందుగా నామాటు

మన శరీరంలో మెదడు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు మొదలైనవి ముఖ్య అవయవాలు. ఈ ముఖ్య అవయవాల గురించి ప్రతి ఒక్కరికి తెలిసి ఉండాలి. ఎందుకంటే ప్రతీ ఇంట్లో ఎవరికో ఒకరికి ముఖ్య అవయవాలకి సంబంధించిన బాధో, వ్యాధో రాకపోవడం ఉండదు.

ముఖ్య అవయవాలలో ఏ ఒక్కటి వ్యాధిగ్రస్తమైనా వ్యక్తి ఆరోగ్యం ఎంతో దెబ్బతింటుంది. ముఖ్య అవయవాల నిర్మాణం, పనితీరు తెలుసుకొని ఉంటే వ్యాధులవల్ల కలిగే తీవ్ర పరిణామాలని ముందుగానే నివారించవచ్చు. వీటికి సంబంధించిన ఆపరేషను, వాడే మందులు గురించి తెలిసి ఉంటే చికిత్స సులభతరమవుతుంది. స్వస్థత త్వరగా చేకూరుతుంద.

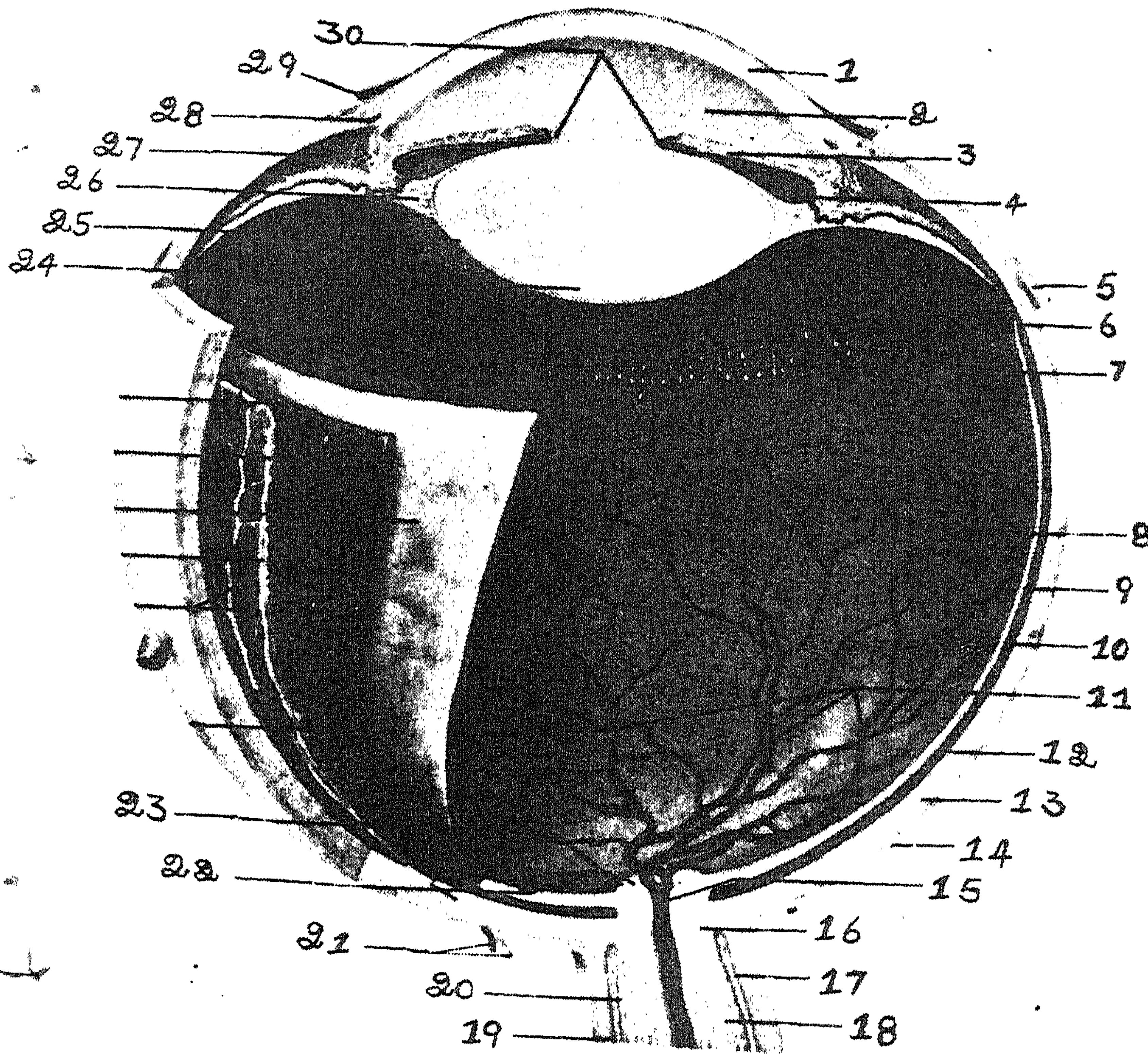
ముఖ్య అవయవాలే తమ నిర్మాణం గురించి, వచ్చే వ్యాధులు కలిగే బాధలు గురించి చెబితే మన అజ్ఞానాన్ని ఎత్తి చూపిస్తే, నిర్లక్ష్యాన్ని హెచ్చరిస్తే "తస్మాత్ జాగ్రత్త" అని మేల్కొల్పితే ఎలా ఉంటుంది అని అనిపించింది. తప్పకుండా కొందరైనా జాగ్రత్తపడతారనిపించింది. అందుకనే క్రొత్త ప్రక్రియలో రచన చేశాను.

నా మిగిలిన రచనలలాగానే ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానానికి సంబంధించిన ఈ గ్రంథమాలని కూడా ఆదరించగలరని, వ్యక్తి ఆరోగ్యం సామాజిక ఆరోగ్యం రక్షణకు తోడ్పడగలరనీ ఆశిస్తున్నాను

డా. సమరం

కన్ను – భాగాలు

1. కార్నియా (నల్లగుడ్డు)
2. యాంటీరియర్ ఛాంబర్
3. ఐరిస్
4. పోస్టీరియర్ ఛాంబర్
5. రెక్టస్ ఆక్యులై జాడియాలిస్ మజిల్
6. ఓరా సెర్రాటా
7. సీలియరీ ప్రోసెస్
8. విట్రియస్ బాడీ
9. రెటీనా
10. పిగ్‌మెంటరీ ఎపిథీలియం
11. రెటీనల్ ఆర్టరీ అండ్ వెయిన్
12. కోరాయిడ్
13. స్క్లెరా (తెల్లగుడ్డు)
14. క్యాప్స్యూల్ ఆఫ్ టెనాన్
15. సెంట్రల్ ఆర్టరీ అండ్ రెటీనల్ వెయిన్
16. లామినా క్రిబ్రోసా
17. ఆర్ఖనాయిడ్
18. మెడుల్లేటెడ్ నర్వ్ ఫైబర్స్
19. డ్యూరా మాటర్
20. పయామాటర్
21. పీరియరీ ఆర్టరీ అండ్ నర్వ్ విభాగాలు
22. మాక్యులా ల్యూటియా
23. ఆప్టిక్ డిస్క్
24. లెన్స్
25. లెన్స్ క్యాప్స్యూల్
26. సీలియరీ జోన్యూల్
27. సీలియరీ కండరం
28. స్క్లెమ్ కెనాల్
29. కంజక్టైవా (కంటిగుడ్డుపై కదిలేపొర)
30. ప్యూపిల్ (కంటిపాప)


30
29
1
28
2
27
3
26
4
25
24
5
6
7
8
9
10
11
12
23
13
14
22
15
16
21
17
20
19
18

2. కన్ను - ఆత్మకథ

కన్ను - ఆత్మకథ

ఏమిటీ! అలా నిలబడిపోయారు!

నిజంగా అంత అందంగా ఉన్నానా? మిమ్మల్ని అంతగా ఆకట్టుకున్నానా?

ఏ మాట కామాట చెప్పొద్దూ, మీరూ నాకెంతో ముద్దుగా కనబడుతున్నారు. ఇంత చక్కని మిమ్మల్నీ, ఈ ప్రకృతినీ చూసి మురిసిపోతున్నాను.

ఇంత అందంగా అనిపించే నా పేరు ఏమై ఉంటుందా అని ఆలోచిస్తున్నారా?

కవులు నాకు పెట్టినన్ని పేర్లు ఎవరికి పెట్టలేదేమో! హరిణాక్షి, మీనాక్షి, కమలాక్షి, ఉత్పలాక్షి, మదిరాక్షి, పద్మనయన-ఇలా బోలెడు పేర్లు!

మరి ఈ పేర్లకి తగ్గట్టే ఉన్నట్లా, లేనట్లా?

కవులు నాకు బోలెడన్ని పేర్లు పెట్టినా నా పేరు కన్ను. చదువుకున్నవాళ్ళు నన్ను నేత్రం అంటారు.

ఎందుకలా తేరిపార చూస్తారు? మీరు చూసే మెరుపుకి అసలు రహస్యం ఏమిటని అనుకుంటున్నారా? నా లోపం ఏముందని ఆలోచిస్తున్నారా? నా గురించి తెలుసుకోవాలని అంత ఆత్రంగా ఉందా? అయితే నా గురించి చెబుతాను వినండి. మీ కన్ను.

1. కన్ను - నిర్మాణం

"నేను అని చెప్పుకుంటున్నా, నేను ఒక్కటి కాదు ప్రతీ వ్యక్తిలో ఇద్దరం ఉన్నాం. ఇద్దరం కవలలం. మా రూపు రేఖలలో, పనులలో ఏ మాత్రం తేడా లేదు. మేము ఇద్దరం ఉండబట్టే వస్తువు రూపం, ఒడ్డు పొడవు ఎంచక్కానో కనబడతాయి.

నేను అని చెబితే మా ఇద్దరి గురించి చెప్పినట్లే భావించండి.

కపాలంలో నా కోసం ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటైన గుంటలో నేను ఉంటాను. నేను ఎంతో సున్నితంగా ఉంటాను కనుక కపాలంలోని గోడలు చక్కని రక్షణ కలిగిస్తాయి. నేను ఎక్కడ నలిగిపోతానో అన్నట్లు కొంత క్రొవ్వు మెత్తదనాన్ని కలిగిస్తూ కపాలం గదిలో ఉంటుంది.

అబ్బ ఆ కళ్ళు ఎంత బాగున్నాయో! ఎంత పెద్దవో! అంటూ ఉంటారు. చక్రాల్లాంటి పెద్ద కళ్ళు ఉంటే వాళ్ళని

చాలా పెద్దవై ఉంటాయనుకుంటారు. కాని అది నిజం కాదు. నేనున్న కపాలంగుంటలోతు తక్కువ ఉన్నా, క్రొవ్వు కాస్త ఎక్కువ వున్నా, గుంట నిర్మాణం నేను ఎంచక్కా నో కనబడే విధంగా నిర్మాణమై ఉన్నా పెద్దగా కనబడతాను.

నా ఒడ్డు పొడవు తెలుసుకోవాలని ఉందా?

నేను చిన్న బంతిలాగా గుండ్రంగా ఉంటాను. నేను పై నుంచి క్రింది వరకు 23.5 మిల్లీ మీటర్లు ఉంటాను. అడ్డంగా కొలిస్తే 24 మిల్లీ మీటర్లు ఉంటాను. ముందునుంచి వెనుకకి 20 నుంచి 21 మిల్లీ మీటర్లు ఉంటాను. చిన్న పిల్లల్లో ఈ కొలత తక్కువ ఉంటుంది. ఆ వయస్సులో 17. 5 మి. మీటర్లు ఉంటుంది. యుక్తవయస్సు వచ్చే సరికి ఈ పరిమాణం పెరుగుతుంది.

ఒక విషయం మీకు చెబితే ఆశ్చర్యపోతారు. స్త్రీల కళ్ళని కమలాక్షి, పంకజాక్షి అంటారు. చక్రాల్లాగా పెద్దవని ముచ్చటపడిపోతారు. నిజానికి నా పరిమాణం స్త్రీలలో కంటే పురుషుల్లోనే కాస్త ఎక్కువ! అయినా విశాలనేత్రాలు వచ్చే సరికి వనితల వర్ణనే వస్తుంది.

'నల్ల గుడ్డు' అనడం వినే ఉంటారు నల్ల గుడ్డు అనేది నిజంగా గుడ్డు కాదు. అది కేవలం నయాపైసంత పరిమాణం వున్న నల్లటి రంగుపొర నాలో తెల్లగాఉండేభాగాన్నే 'తెల్ల గుడ్డు' అంటారు. వాస్తవానికి తెల్లగుడ్డు అనేది వేరేలేదు. అది నా బయటవైపు వున్న పొర మాత్రమే.

నేను బంతిలాగా ఉంటానని చెప్పాను కదా. బంతి

కైతే లోపలంతా ఖాళీయే. నేను ఆకారానికి బంతి అయినా లోపల ఖాళీకాదు ఖజానాలో వజ్రాలు లాగా విలువైనవన్నీ ఉన్నాయి.

కెమెరాకి కటకం ఉన్నట్టే నల్లగుడ్డుకి కాస్త వెనుక ఒక కటకం వుంటుంది. ఈ కటకం నా మధ్య పొరతో ముందు భాగంలో వ్రేలాడుతూ వుంటుంది. ఈ కటకం ముందు భాగంలో నీరు వుంటుంది.

కటకంముందు నీరు ఉంటే కటకం వెనుక చిక్కని ద్రవం వుంటుంది.

కటకం వెనుక ఉండే ఖాళీ ప్రదేశం కంటి పరిమాణంలో ఐదింట నాలుగువంతులు ఉంటుంది. ఈ జిగురు పదార్థం బంతిలాగా సొట్టలుపడకుండా నన్ను గుండ్రంగా, గట్టిగా ఉంచుతుంది. నా ఆకారాన్ని చక్కగా నిలబెట్టుతుంది. అంతేకాదు నా లోపలిపొర రెటీనాని చక్కగా అదిమిపెట్టి ఉంచి కాపాడుతుంది.

సినిమా ప్రొజెక్టరులోనుంచి బొమ్మవచ్చి తెరమీద పడినట్టే మీరు చూసినది ప్రతీఒకటి నా లోపలి పొర 'రెటీనా' మీద పడుతుంది. రెటీనా మధ్యలో చూపుకి కేంద్రం ఉంటుంది.

రెటీనా పొరమీదనే రాడ్స్ అనీ, కోన్స్ అని రెండు రకాలు కణాలు ఉంటాయి, ఈ కణాలు వెలుతురుకి

స్పందిస్తాయి. రాత్రులందు చూపు కనబడేందుకు రాడ్స్ కణాలు, పగలు చూపు కనబడటానికి కోన్స్ కణాలు తోడ్పడతాయి.

రెటీనా అనేది చూపుకి సంబంధించిన 'నాడీతెర' ఇక్కడనుంచి నరం మెదడులోని చూపు కేంద్రానికి ప్రయాణిస్తుంది. మెదడులోని చూపు కేంద్రం సక్రమంగా పనిచేయబట్టే రెటీనా మీద పడే ప్రతిబింబం కనబడుతుంది.

నేను ఓరగా చూస్తే డంగైపోయారు కదూ. నేను ఓరగా చూడాలన్నా, పైకి చూడాలన్నా, క్రిందికి చూడాలన్నా నా మటుకు నేను బొంగరంలాగా తిరగడం జరగదు. తాడు బొంగరాన్ని ఎలా గిర్రున త్రిప్పుతుందో అదేవిధంగా నాకు క్రింద-పైన, ఇటు- అటు ఉన్న కండరాలు నా కదలికలకి తోడ్పడతాయి.

"కమలం రేకుల మధ్య భ్రమరం ఎలా ముద్దుగా కనబడుతుందో, పై రెప్ప, క్రిందిరెప్పల వెనుక నేను ఎంతో పదిలంగా ఉంటాను. కంటిరెప్పలు నన్నెంతో ప్రేమగా కాపాడుకుంటాయి. ఆపద అనిపిస్తేచాలు చటుక్కున మూసుకుని నన్ను దాచేస్తాయి. నిజంగా నేను ఎల్లప్పటికీ వాటికి కృతజ్ఞురాలిని.

"మీకు బాధ అనిపిస్తే కళ్ళవెంట జలజల నీళ్ళు కారుతాయి కదూ. కాని ఆ నీరే అనుక్షణం కాస్తకాస్త కారుతూ

నేను ఎండకి ఎండిపోకుండా, దుమ్ముకీ-ధూళికీ మురికి పట్టి పోకుండా తడుపుతూ కాపాడుతాయి. మీకు అది కన్నీరు కావచ్చు, నాకు మాత్రం పన్నీరు."

2. కన్ను ప్రాధాన్యత

"ఇంతవరకు నా నిర్మాణం గురించి చెప్పగావిన్నారు కదా, నా ప్రాధాన్యత గురించి నాలుగు ముక్కలు చెబుతాను వినండి

నేను చూపుకి ముఖ్యం అనే విషయం చెప్పనే అవసరం లేదనుకుంటా. నేనే లేకపోతే ఈ లోకమంతా చీకటే. ఇంత అందమైన లోకం రూపం ఏమిటో అంతుపట్టని విషయం అవుతుంది.

కాంతికిరణాలు నల్లగుడ్డులో నుంచి ప్రవేశించి కంటి పాపగుండా ప్రయాణిస్తాయి. ఆ తరువాత కటకం దాటుతాయి. చివరికి రెటీనా మీద పడతాయి.

వెలుగు తక్కువ ఉన్నప్పుడు కంటిపాప పెద్దదై కాంతికిరణాలని మరింత ఎక్కువ ప్రవేశించడానికి తోడ్పడుతుంది. వెలుగు ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు కంటి పాప చిన్నదై కాంతికిరణాలు కంటిలోకి ఎక్కువ జొరబడకుండా నిరోధిస్తుంది.

ఈ సందర్భంలో మీ బ్యాటరీలైటుని ఒక ఉదాహరణగా పేర్కొనాలని ఉంది. మీరు బ్యాటరీలైటు స్విచ్ వేసినప్పుడు కావలసినచోట ముద్దగా వెలుగుపడితే భలేచక్కగా ఫోకస్ అయిందంటారు. అదే చక్రంలాగా పడి స్పష్టంగా వస్తువు కనబడకపోతే సరిగా ఫోకస్ కాలేదంటారు. అటువంటప్పుడు సరిగా ఫోకస్ అవడానికి బ్యాటరీలైటు ముందున్న అద్దాన్ని ముందుకీ వెనుకకీ సరిదిద్దుతారు. అవునా. అలా అద్దాన్ని సరిదిద్దడంతో చక్కని ఫోకస్ అవుతుంది. అదేవిధంగా మీరు చూసిన వస్తువు కంటిలోపలి పొరపై చక్కగా ఫోకస్ అయి స్పష్టంగా కనబడటానికి కంటిలోని కటకం ముందుకీవెనుకకీ కదులుతుంది. చూశారా నాలోని కటకం మీకెంత అవసరమో.

కళ్ళకు కన్నీళ్ళు

ఇంతగా తోడ్పడే నాకూ రకరకాల బాధలు ఉంటాయి. కొన్ని బాధలు వ్యాధులవల్ల మరికొన్ని మీ నిర్లక్ష్యం. అజ్ఞానంవల్ల కలుగుతాయి. కొందరు కళ్ళతో మాట్లాడతారంటారు. నిజమే. నాకు నోరు లేదు, అయినా నా భాష మౌనభాష. నేను కష్టాలు పడ్డప్పుడు మౌనంగా కన్నీరు కారుస్తూ ఉంటాను. బాధలో ఆ కన్నీరే నా మౌనభాష. ఆనందంలో నాలోని వెలుగుచూసి ఎలా ముచ్చటపడతారో, నేను బాధపడుతున్నప్పుడు నా కన్నీరుచూసి తోడ్పడండి.

3. కళ్ళకలక

"ఇంతవరకు నాగురించి నేను చెప్పుకోగా విన్నారు కదా. మరి నాకు వచ్చే వ్యాధులు గురించి, చేయవలసిన చికిత్సగురించి, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు గురించి డాక్టర్లు ఏం చెబుతున్నారో వినండి. ముందుగా అతిసాధారణంగా వచ్చే కళ్ళకలక గురించి తెలుసుకోండి.

ఉన్నట్లుండి కళ్ళు ఎర్రబడి, ఇసుకపడినట్లు కళ్ళు గరగరలాడుతూ, పుసులు కట్టేస్తాయి. పుసులువల్ల కంటిరెప్పలు వాచుతాయి కూడా. ఒక్కొక్కసారి మూసుకుపోతాయి. పుసులువల్ల కళ్ళు తెరవలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితి రెండుకళ్ళకి ఒకేసారి కలగవచ్చు. లేదా ముందుగా ఒకకంటికి వచ్చి కొద్దిగంటల్లో రెండవకంటికి రావచ్చు.

కళ్ళకలక రావడానికి రకరకాల క్రిములు కారణం. కంటిపైన సన్నటిపొర ఉంటుంది. ఈ పొరకి క్రిములు చేరి వ్యాధిని కలుగజేయడంతో కళ్ళకలక వస్తుంది. కళ్ళకలక వచ్చినప్పుడు సరిగ్గా చికిత్స పొందకపోతే నల్లగుడ్డు మీద పుండు పడవచ్చు.

కళ్ళకలక అతితేలికగా రెండవవారికి సంక్రమిస్తుంది. కళ్ళకలక వచ్చిన వ్యక్తి తుడుచుకున్న తుండుగుడ్డ మరొకరు తుడుచుకుంటే వారికి ఈ వ్యాధి తేలికగా సంక్రమించవచ్చు. అలాగే కళ్ళకలక వచ్చిన వ్యక్తి తలపెట్టి నిద్రపోయిన వ్యక్తి పరుపుమీద మరొకరు పడుకుంటే దిండుమీద

చేరిన క్రిములు రెండవవారికి సంక్రమించి కళ్ళకలకని కలుగ జేస్తాయి.

కళ్ళకలక అతితేలికగా అంటుకునే అంటువ్యాధి. కనుకే ఇంట్లో ఒకరికివస్తే తక్కినవాళ్ళకి కూడా తేలికగా సంక్రమిస్తుంది.

కళ్ళకలక వచ్చిన వ్యక్తి నీళ్ళని మరగబెట్టి చల్లార్చి అందులో శుభ్రమైన దూదిముంచి దానితో కళ్ళకుకట్టిన పుసులని తుడుచుకోవాలి.

కొంతమంది పిల్లలకి పుట్టిన కొద్దిరోజులకే కళ్ళు ఎర్ర బడి చీము మొదలవుతుంది. ఇటువంటి కళ్ళకలక సుఖ వ్యాధికి సంబంధించిన గనేరియా క్రిములువల్ల కలుగుతుంది. తల్లికి గనేరియా వ్యాధిఉంటే కాన్పు సమయంలో కళ్ళకి గనేరియా క్రిములు సోకి కళ్ళు పుళ్ళు అవుతాయి. ఇలా కళ్ళల్లో చీముచేరడంవల్ల కళ్ళు శాశ్వతంగా పోయే ప్రమా దం ఉంది.

4. దీర్ఘ కాలంగా ఉండే కళ్ళకలక

కళ్ళకలక దీర్ఘకాలంగా ఉండేవారికి తరచు కళ్ళు ఎర్రబడటం, దురద, కళ్ళల్లో గరగర ఉంటుంది. దీర్ఘ

కాలంగా కళ్ళకలక ఉండేవారికి కళ్ళల్లో పుసులు చాలాకొద్ది గానే కట్టుతాయి. కళ్ళరెప్పలు కొద్దిగానే అంటుకుంటాయి.

తరచుగా ప్రయాణాలు చేసేవారికి, దుమ్ము - ధూళి ఉండే ప్రాంతంలో నివసించేవారికి, పొగ వచ్చే పొయ్యిలదగ్గర పనిచేసేవారికి, నిద్ర తగినంత లేని వారికి, వెల్డింగు దగ్గర ఉండేవారికి కళ్ళకలక ఉండ వచ్చు. తలలో చుండ్రుఉన్నా దీర్ఘకాలంగా కళ్ళ కలక కనబడవచ్చు.

దీర్ఘకాలంగా కళ్ళకలక ఉండేవారు దుమ్ము- ధూళికి దూరంగా ఉండాలి. కళ్ళకి వెలుతురు ఎక్కువ తగలకుండా నల్లకళ్ళద్దాలు ధరించాలి. కంట్లో దుమ్ము పడకుండా చూసు కోవాలి. రాత్రిపూట ఎక్కువసేపు మేలుకొని ఉండడం మంచిదికాదు.

ముఖాన్ని, కళ్ళను రోజుకి కనీసం 4-5 సార్లు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

మురికి చేతులతో కళ్ళు ముట్టుకోకూడదు. కళ్ళజోడు పెట్టుకునేవారు రెండురోజులకి ఒకసారైనా దానినిసబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

5. తెల్లగుడ్డుమీద బూడిద మచ్చలు

కొందరు పిల్లలకు తెల్లగుడ్డు మీద బూడిదరంగులో మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఆ మచ్చలు దగ్గర కంటిపొర ఎండి

పోయి కనబడుతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితి విటమిన్ 'ఎ' లోపంవల్ల కలుగుతుంది.

విటమిన్ ఎ లోపంవల్ల కంటివ్యాధి ఏర్పడినవారికి తక్కిన ఆరోగ్యం కూడా సక్రమంగా ఉండదు. చర్మం గరుకుగా మారుతుంది.

ఈ వ్యాధితో తెల్లగుడ్డు సహజవర్ణాన్ని కోల్పోతుంది. నల్లగుడ్డు కాంతిహీనంగా మారుతుంది. నల్లగుడ్డు నిదానంగా మబ్బు కమ్మినట్లు అవుతుంది. కొంతకాలానికి నల్లగుడ్డుమీద పుళ్ళు ఏర్పడతాయి. ఫలితంగా అంధత్వం ఏర్పడుతుంది.

6. అంధత్వానికి దారితీసే "నీటికాసులు"

నీటికాసులు వ్యాధి ముఖ్యంగా 40-50 సంవత్సరాలవారిలో వస్తుంది. కంటిగుడ్డులోపల నీటిప్రెషరు ఎక్కువ అవడంతో ఈ వ్యాధి వస్తుంది. కొందరికి పుట్టుకతోనే నీటికాసులు ఏర్పడితే మరికొందరికి వయసువచ్చాక ఏర్పడతాయి.

నీటికాసులు వ్యాధి ప్రారంభదశలో చాలా తక్కువలో ఉంటుంది. కొందరు వాటిని పట్టించుకోకుండా వ్యాధి ముదిరిన తరవాత డాక్టరు దగ్గరికి వెళతారు. ఈ వ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల అంధత్వం కలుగుతుంది.

మొదట్లో ఉన్నట్లుండి కళ్ళు బైర్లు కమ్ముతాయి. కళ్ళముందు చక్రాలులాగా, వెలుగురేఖలులాగా కనబడుతాయి. అప్పుడప్పుడు తలనొప్పి వస్తుంది. మానసికంగా ఆందోళన, బాధలు కలిగినప్పుడు, అతిగా శ్రమ చెందినప్పుడు ఇటువంటి లక్షణాలు బయటపడటం కద్దు.

కళ్ళముందు చక్రాలు కనబడటం, కళ్ళు బైర్లు కమ్మడం, తలనొప్పి వస్తూపోతూ ఉన్నప్పుడు నీటికాసులు అని అనుమానించి వెంటనే డాక్టర్‌కి చూపించుకోవాలి.

7. శుక్లాలు

శుక్లాలునే కాటరాక్టు అంటారు. శుక్లాలు ఎక్కువగా 50-60 సంవత్సరాలు దాటినవారికి వస్తాయి. కొందరికి పుట్టుకతోనే శుక్లాలు ఉంటాయి.

కంటిలోపల కటకం ఉంటుంది. ఈ కటకంలో నుంచి కాంతికిరణాలు ప్రయాణిస్తాయి. ఒక గాజు కిటికీలోనుంచి చక్కగా ఇటునుంచి అటు కనబడినట్లే కంటిలో ఉండే లెన్స్ అంత స్పష్టంగా ఉండి కాంతికిరణాలు ప్రయాణించడానికి తోడ్పడుతుంది.

కంటిలోని కటకం శుక్లంగా ఎందుకు మారుతుందో స్పష్టమైన కారణం తెలియదు. కొన్ని జీవరసాయన

మార్పులు కటకంలో కలగడంవల్ల శుక్లం ఏర్పడుతుందనే అభిప్రాయం ఒకటి ఉంది.

కొందరికి పుట్టుకతోనే శుక్లాలు ఉంటాయి. అటువంటి పిల్లలకి చూపు కనపడదు. మరికొందరిలో పుట్టిన కొంతకాలానికి శుక్లాలు ఏర్పడతాయి. బిడ్డ గర్భంలో ఉండగా తల్లికి వచ్చిన కొన్ని వ్యాధులు, పొంగు, విటమిన్ల లోపం పుట్టిన తరవాత కొంత కాలానికి శుక్లాలు రావడానికి కారణాలు.

సాధారణంగా యాభై సంవత్సరాల దాటిన వారిలో శుక్లాలు వస్తాయి. 50 దాటిన తరవాత వచ్చే శుక్లాలు స్త్రీ పురుష తేడా లేకుండా సమానంగా ఇద్దరిలోనూ వస్తాయి.

శుక్లాలు సాధారణంగా రెండు కళ్ళల్లోను వస్తాయి. కాని ముందు ఒక కంటిలో ఎక్కువ ముదురుతాయి.

శుక్లాలు కొన్ని కుటుంబాల్లో ఎక్కువ కనబడతాయి. ఇందుకు కారణం వంశపారంపర్య లక్షణం శుక్లాలకి ఉండడమే.

శుక్లం ప్రారంభమైన తొలిదశలో చూపు మందగిస్తుంది. నిదానంగా చూపు మందగిస్తూ కొంత కాలానికి ఆ కన్ను కనబడకుండా అవుతుంది. దానికి కారణం ఆ వైపు కన్నులో నుంచి కాంతి కిరణాలు ప్రయాణించడానికి వీలు లేకుండా లెన్స్ మందంగా మారిపోవడమే.

శుక్లం ప్రారంభ దశలో చూపు తగ్గడమే కాకుండా ఒకే వస్తువు అనేకంగా కనబడుతుంది. ఆకాశంవైపు చూస్తే, ఒక చందమామ అనేక చందమామలుగా కనబడుతుంది.

దీపం వంక చూస్తే దాని చుట్టూ ఇంద్రధనుస్సువలె కనబడుతుంది. దానికి కారణం శుక్లం వచ్చినవారికి కటకంలో నీటి బిందువులు తయారవడమే.

శుక్లాలు ముదరడంతో దూరం వస్తువులు కనబడటం మానివేస్తాయి. చివరికి కళ్ళకి దగ్గరగా వ్రేళ్ళు చూపించి అవి ఎన్ని అని అడిగినా చెప్పలేనిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కళ్ళ దగ్గర చేయి ఊపితే ఏదో లీలగా కదిలినట్లు కనిపిస్తుంది.

శుక్లం మందులతో తగ్గదు శుక్లం మొదటి దశలో కళ్ళజోడు పెట్టుకుంటే కొంత వరకు చూపు బాగా కనబడు తుంది. అయితే శుక్లం ముదురుతున్నకొద్దీ తరచు అద్దాలు మారుస్తూ ఉండాలి. కొంతకాలమైన తరువాత అద్దాలు పెట్టు కున్నా ఫలితం కనపడదు.

కటకం తన పారదర్శకత్వాన్ని కోల్పోయినప్పుడు దానిని తీసివేయడం ఒక్కటే మార్గం. కంటిలో నుంచి కటకం తీసివేసి ఆ కటకం చేసే పనిని కళ్ళ అద్దాలద్వారా చేయించడం ఉంటుంది. ఈ రోజున కటకం తీసిన స్థలంలో నే కృత్రిమంగా తయారుచేసి మరొక కటకంని పెట్టడం ఉంటుంది. ఇటువంటివారు వేరే కళ్ళజోడు పెట్టుకోన వసరం లేదు. ఇటువంటి లెన్స్‌ని 'ఇంట్రా ఆక్యులార్ లెన్స్' అంటారు.

శుక్లం బాగా ముదిరిన తరువాత అది చిటికిపోయే ప్రమాదం ఉంది. కొందరిలో అది ఊడిపోయి కంటిలోపల పడిపోతుంది. మరి కొందరికి నీటికాసులు వస్తాయి. దానివల్ల పూర్తిగా చూపుపోయే ప్రమాదం వుంది.

డాక్టరు చేత పరీక్ష చేయించుకున్నప్పుడు శుక్లం ముదిరినదీ లేనిదీ తెలుస్తుంది. డాక్టరు చెప్పిన దాన్ని బట్టి ఆపరేషను చేయించుకోవాలి.

రక్తపోటు, మధుమేహం ఉన్నవారు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని ఆపరేషను చేయించుకోవాలి.

బిడ్డ గర్భంలో ఉండగా తల్లికి తగిన పోషకాహారం తీసుకోకపోయినా, తల్లికి పొంగు వచ్చినా, తల్లి నుండి బిడ్డకు తగిన ప్రాణవాయువు అందకపోయినా బిడ్డకు శుక్లాలు వస్తాయి.

బిడ్డకు శుక్లాలు ఉన్నప్పుడు కంటిలోపల నీలం రంగులో చుక్కలాగా కనబడుతుంది. కొందరికి మొత్తం లెన్స్ తెల్లగా కనబడుతుంది. ఇటువంటి పిల్లలకి చూపు కనబడదు. కొందరు పిల్లలకి శుక్లం అన్నప్పుడు కటకం మీద గీతలు, పువ్వుల్లాగా కనబడుతాయి.

శుక్లాలు వున్నప్పుడు పిల్లలకి కూడా ఆపరేషను చేయవలసిందే.

శుక్లాలు ఆపరేషను చేయించుకున్నవారు కొంత కాలం వరకు బరువులు ఎత్తకూడదు. పొగ త్రాగకూడదు. జలుబు, దగ్గు రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. కుదుపు రోడ్లలో ప్రయాణం చేయకూడదు. డాక్టరు చెప్పేవరకు తలకి స్నానం చేయకూడదు. మలబద్ధకం రాకుండా చూసుకోవాలి. గట్టి పదార్థాలు నమలకూడదు. బోర్లా పడుకోవడం మంచిది కాదు. కళ్ళు శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. అందుకోసం కంటి

చుక్కల మందువాడాలి. కంటికి పుసులు చేరకుండా కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళల్లో దూది ముంచి పిండి కళ్ళు తుడుచుకోవాలి. మరొక వ్యక్తి సహాయం లేనిదే బయటకు వెళ్ళకూడదు. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట ఒంటరిగా వెళ్ళకూడదు. ఆపరేషను అయిన కొద్దివారాలకి డాక్టరు కళ్ళజోడు ఇస్తారు. ఇకపై ఆ కళ్ళజోడు పెట్టుకుని నడవవచ్చు.

కాటరాక్టు ఆపరేషను చేయించుకున్నవారికి రక్తపోటు, మధుమేహం వుంటే వాటిని పూర్తిగా అదుపులో వుంచుకోవాలి. కాటరాక్టు ఆపరేషను చేయించుకున్నవాళ్ళు 6 నెలలు వరకు ఆసనాలు వేయడం, పరుగులు తీయడం పనికిరాదు. తల అదిరేటట్లు తల అంటుకోవడం, గట్టిగా తల రుద్దుకుని తలస్నానం చేయడం కొన్ని నెలలవరకు పనికి రాదు.

8. తల నొప్పి - కళ్ళ మంట

కళ్ళు మంటలు - తలనొప్పి అనేది చిన్నా పెద్ద తేడా లేకుండా అందరికి వస్తాయి. తలనొప్పి రావడానికి 60 శాతం కేసుల్లో కంటికి సంబంధించిన దోషాలే కారణం.

తలనొప్పికి ఇతర కారణాలు

దృష్టిలో దోషం వల్లనే కాకుండా ఇతర కారణాల వల్ల కూడా తలనొప్పి కలుగుతుంది. చత్వారం, నీటికాసులు,

మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్నవారిలోనూ, కంటి కండరాలలో బలహీనత వున్నవారిలోనూ తలనొప్పి వస్తుంది. రక్తపోటు, జనరల్ వీక్‌నెస్, మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి కూడా తలనొప్పికి కారణం. కొందరికి ఎండలోకి వెళ్ళివస్తే తల నొప్పి వస్తుంది మరికొందరికి చదివితే, సినిమా చూస్తే తలనొప్పి వస్తుంది.

దృష్టిలో లోపం వున్నప్పుడు చదివినా, చూసినా కళ్ళు మండటం, ఎర్రబడటం, కళ్ళు వెంటనీళ్ళు రావడం తలనొప్పి అనిపించడం వుంటాయి.

కళ్ళు పరీక్ష చేయించుకుని కళ్ళజోడు ధరించాలి. కళ్ళజోడు ధరించడంవల్ల తలనొప్పి తగ్గుతుంది. కళ్ళకి అలసట తగ్గుతుంది కొందరికి కళ్ళజోడు ధరించిన కొంత కాలానికి తిరిగి తలనొప్పి, కళ్ళు మంటలు కలుగుతాయి. దీనికి కారణం దృష్టిలో మళ్ళీ కొంత తేడా రావడమే. కళ్ళద్దాలు మార్చుకోవలసిందే.

9. మెల్లకన్ను

మెల్లకన్ను కొందరిలో వంశపారంపర్యంగా సంక్రమిస్తుంది. వంశపారంపర్యం గుణం లేకుండా కూడా మెల్ల కన్ను రావచ్చు. కొందరు పిల్లలకి పుట్టుకతోనే మెల్లకన్ను ఉంటే మరికొందరికి కాస్త పెరిగిన తరువాత మెల్లకన్ను

రావచ్చు. పెద్ద వాళ్ళకి కూడా మెల్లకన్ను రావచ్చు. మెల్ల కన్ను రావడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. కంటి కండ రాలలో బలహీనత, నరాల బలహీనత, కంటికండరాల నిర్మాణంలో లోపం వంటివి మెల్లకన్నుకి కారణాలు.

మెల్లకన్ను అదృష్టం అనే మాట నమ్మకం కొందరిలో వుంది. అటువంటి మూఢనమ్మకంవల్ల ఆ కంటికి చూపు శాశ్వతంగా తగ్గిపోయే ప్రమాదం వుంది.

పూర్వకాలం మెల్లకన్నుకి ఆపరేషను లేదు కనుక మెల్లకన్ను వున్నవారు బాధ పడకుండా అది ఉంటే అదృష్టం అని సాంత్వనకోసం అనేవారు. ఈ రోజున మెల్ల కన్ను అదృష్టం అని ఊరుకుంటే మూర్ఖత్వమే అవుతుంది.

చిన్నపిల్లల్లో మెల్లకన్ను ఉన్నప్పుడు కళ్ళద్దాలు వాడితే కొందరికి మెల్లకన్ను సరిఅవవచ్చు. కాని అధిక శాతం మందికి ఆపరేషను అవసరం అవుతుంది.

మెల్లకన్నుకి ఆపరేషను 4 సంవత్సరాల లోపే చేయడం మంచిది. నెలల పిల్లలకి కూడా ఆపరేషను చేయవచ్చు. పెద్దయ్యాక ఆపరేషను చేయించవచ్చు అనుకుంటే వారిలో శాశ్వతంగా ఆ కంటికి చూపు తగ్గిపోయే ప్రమాదం వుంది. అలా తగ్గిపోయిన చూపు అద్దాల ద్వారా కూడా సరిదిద్దడం కుదరదు.

పెద్దయ్యాక మెల్లకన్ను ఆపరేషను
కేవలం అందంకోసమే.

చిన్నప్పటి నుండి మెల్లకన్ను వుండి పెద్దవాళ్ళ

అయిన తరువాత ఆపరేషను చేయించుకుంటే అది అందం కోసం చేయించుకునేదే అవుతుందే తప్ప కన్ను చేసే పనిని పెంచదు. మెల్లకన్ను ఒక కంటికి ఉండవచ్చు రెండు కళ్ళకి ఉండవచ్చు. అప్పుడు రెండుకళ్ళకి ఆపరేషన్ చేయవలసి ఉంటుంది. ఒకొక్కసారి ఒకే కంటికి మెల్లకన్ను ఉంటుంది. అయినా ఆ మెల్లను సరి చేయడానికి మెల్లలేని రెండవ కంటికి కూడా ఆపరేషన్ చేయవలసి వస్తుంది. సాధారణంగా ఒకసారి ఆపరేషన్ చేస్తే మెల్ల సరిఅవుతుంది. కొందరికి రెండు-మూడు సార్లు కూడా చేయవలసి వస్తుంది. కొందరికి మెల్లకన్నుకి ఆపరేషన్ చేసినా కొంత కాలానికి తిరిగి కొంత మెల్ల తయారవవచ్చు. తిరిగి దానిని సరిదిద్ద వలసి ఉంటుంది. మెల్లకు మళ్ళీ చేయవలసి వచ్చినా మెల్లకు చేసే ఆపరేషన్ సులువైనదీ హాని చేయనిది.

10. చత్వారము

చత్వారం 40 సంవత్సరాలు పైబడిన వారిలో వస్తుంది. దానికి కారణం కంటి లోపల కండరాలు సరిగ్గ పనిచేయలేకపోవడమే. చత్వారం వచ్చినవారు పుస్తకాన్ని దూరంగా ఉంచితే తప్ప చదవలేకపోతారు. పుస్తకం దగ్గరగా ఉంటే అక్షరాలు స్పష్టంగా కనబడవు. అక్షరాలు మసకగా కనబడతాయి.

చత్వారం వచ్చిన తరువాత తప్పకుండా అద్దాలు

వాడవలసిందే. అద్దాలు వాడకపోతే చదవడానికే కాదు రోజువారీ పనికి కూడా ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. సూదిలో దారం దూర్చలేరు. బియ్యంలో రాళ్ళు ఏరడం కష్టం అవుతుంది. ఇబ్బందిపడి ఈ పనులు చేసినా కళ్ళు అలసిపోయి తలనొప్పి అనిపిస్తుంది.

చత్వారం వున్నవారికి ముందు కొద్దిసేపు చూపు చక్కగా ఉన్నట్లే ఉండి ఆ తరువాత సరిగ్గా కనబడటం మానివేస్తుంది దానికి కారణం కన్ను అలసి పోవడమే. చత్వారం వున్నవారికి ఉదయం పూట చూపు బాగానే ఉంటుంది. సాయంత్రం అవుతున్నకొద్దీ చూపు తగ్గుతుంది. చదవడం, చూడటం ఇబ్బంది అవుతుంది. ఇటువంటివారు చత్వారానికి కళ్ళద్దాలు ధరిస్తే ఆ బాధలు లేకుండా పోతాయి.

11. రేచీకటి

రాత్రిపూట చూపు ఆనక పోవడాన్ని రేచీకటి అంటారు. రేచీకటి రెండు కారణాలవల్ల కలుగుతుంది.

ఒకటి— విటమిన్ 'ఎ' లోపంవల్ల.

రెండు— వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించడంవల్ల.

విటమిన్ 'ఎ' లోపం వల్ల కలిగే రేచీకటిని పోగొట్టవచ్చు. వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించే రేచీకటికి ఇంతవరకు సరైనా చికిత్సలేదు.

పోషకాహారం లభ్యంకాని పిల్లల్లో తరచు విరోచనాలు అయ్యేవారిలో విటమిన్ 'ఎ' లోపం వల్ల కలిగే రేచీకటి కనబడుతుంది. అటువంటి రేచీకటి సాధారణంగా 1 నుంచి 3 సంవత్సరాల వయస్సులో వస్తుంది.

విటమిన్ 'ఎ' లోపంవల్ల రేచీకటి ఏర్పడినప్పుడు ఆ పిల్లవానికి రాత్రి పడేసరికి కళ్ళు సరిగ్గా కనబడకే ఎదురుగా ఉన్నవాటిని తన్నుకుంటూ నడుస్తాడు. ఒకొక్కసారి గోడలకి, గడపలకి ఢీ కొంటాడు. ఆ పిల్లవానిలో నిదానంగా తెల్లగుడ్డు మీద గోధుమరంగు మచ్చలు ఏర్పడతాయి.

ఆ తరువాత నల్లగుడ్డు కాంతిని కోల్పోతుంది. మబ్బు కమ్మినట్లు అవుతుంది. చివరికి నల్లగుడ్డు మీద పుళ్ళు ఏర్పడతాయి ఫలితంగా చూపు శాశ్వతంగా పోతుంది

విటమిన్ 'ఎ' లోపాన్ని మొదటి దశలోనే గుర్తించి చికిత్స చేసినట్లయితే రేచీకటి పూర్తిగా పోతుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే అంధత్వం ప్రాప్తిస్తుంది. రేచీకటికి తగిన చికిత్స చేయించక పోవడంవల్లనే లక్షలాది మంది చిన్నపిల్లలు అంధత్వాన్ని పొందుతున్నారు.

12. అంధత్వం

కళ్ళు లేకపోతే ఈ లోకమే చీకటి. కొందరు పుట్టుకతో గుడ్డివారు అయితే మరికొందరు కొంతకాలం చూపు

కనబడి తరువాత అంధులుగా మారుతారు. కొన్నిరకాల అంధత్వం కుదర్చడానికి వీలుఅవుతుంది. కొన్ని కుదరవు.

కొందరు పిల్లలు పుట్టుకతోనే శుక్లంతో పుట్టుతారు. వారికి పుట్టుకతోనే లోకం చీకటిగా ఉంటుంది. వారికి కేట రాక్ట్ ఆపరేషను చేస్తే పూర్తి చూపు వస్తుంది. అదేవిధంగా పెద్దవాళ్ళల్లో వచ్చే శుక్లాలు ముదిరినపుడు చూపు పూర్తిగా పోతుంది. శుక్లాల ఆపరేషను ద్వారా తిరిగి చూపుని ప్రసా దించవచ్చు.

పూర్వకాలం సిఫిలిస్ వ్యాధి అంధత్వానికి ప్రధాన కారణంగా ఉండేది. పెన్సిలిన్ ఆవిర్భావంతో సిఫిలిస్‌వల్ల కలిగే అంధత్వం కలగకుండా పోయింది.

గోడకి అక్కడక్కడ పెచ్చులు ఊడినట్లే కంటి లోపల పొరలు జరిగి అంధత్వం ప్రాప్తిస్తుంది.

వృద్ధాప్యం వచ్చినవారిలో రెటీనా శుష్కించి అంధ త్వం కలుగుతుంది.

కంటి రక్తనాళాలు తుంచుకుపోవడం, రక్తనాళాలు మూసుకుపోవడం వల్ల కూడా అంధత్వం కలుగుతుంది.

కంటినరం దెబ్బతినడంవల్ల కూడా చూపు లేకుండా పోతుంది.

నల్లగుడ్డుమీద గాయం ఏర్పడటం, పువ్వు వేయడం అంధత్వానికి మరొకకారణం. కెరటోప్లాస్టీ ద్వారా ఇటు వంటి అంధత్వాన్ని తొలగించవచ్చు.

అంధత్వం కారణాలు గుర్తించి ముందే జాగ్రత్తపడితే కొన్నిరకాల అంధత్వాలని నివారించవచ్చు.

13. నేత్రదానం - కంటిగుడ్డు మార్పిడి

అన్నిదానాల్లో నేత్రదానం గొప్పది నేత్రదానం చేయడంవల్ల అంధత్వం ఉన్నవారికి చూపుని ప్రసాదించినట్లు అవుతుంది. అయితే ఒక వ్యక్తి తాను నేత్రదానం చేస్తానని ప్రకటించినా అతనినుంచి నేత్రాలను తీసుకునేది అతని మరణానంతరమే

ఒక సంవత్సరం వయసు నిండిన వారిదగ్గర నుంచి పండు ముదుసలి వరకు నేత్రదానానికి అర్హులు. వారి మరణానంతరం వారి కళ్ళు మరొకరికి చూపునివ్వడానికి ఉపయోగపడతాయి. సంవత్సరంలోపు పిల్లల కార్నియా పూర్తిగా డెవలప్ కాదుకనుక వారినేత్రాలు పనికిరావు.

కళ్ళు మసక ఉన్నవాళ్ళు, లావుపాటి అద్దాలు ధరించేవారు, చత్వారం ఉన్నవాళ్ళు, కాటరాక్ట్ ఆపరేషను చేయించుకున్నవారు ఎవరైనాసరే నేత్రదానం చేయడానికి అర్హులు. అయితే కావలసినదల్లా వారి నల్లగుడ్డుమీద తెల్లపువ్వు లేకుండా స్వచ్ఛంగా ఉండాలి.

నల్లగుడ్డుమీద తెల్లపువ్వు వేసినవారు, లెప్రసీ ఉన్నవారు నేత్రదానానికి పనికిరారు. వారి కళ్ళు మరొకరికి చూపుని ప్రసాదించవు.

మరణించిన ఒకవ్యక్తి ఇద్దరు అంధులకి చూపుని ప్రసాదించగలడు. మరణించిన వ్యక్తినుంచి తీసుకున్న

రెండు కళ్ళను ఒక్కొక్క అంధునికి ఒక్కొక్కటి అమర్చుతారు. ఆరకంగా కనీసం ఒక కంటిచూపునైనా ముందు ప్రసాదిస్తారు మళ్ళీ కళ్ళు దొరికితే రెండవ కంటికి కూడా అమర్చుతారు. అప్పుడే ఆ అంధునికి బైనాక్యులర్ విజన్ పూర్తిగా వచ్చేస్తుంది.

నేత్రదానంతో ప్రతి అంధునికీ చూపురాదు. కేవలం నల్లగుడ్డు (కార్నియా) పాడైపోయి కాంతికిరణాలు ప్రయాణించనివారికే నేత్రదానంతో చూపు వస్తుంది. రెటీనా దెబ్బతిన్నవారికి, కంటినరం దెబ్బతిన్న వారికీ, జన్యుదోషంవల్ల, మరోకారణంవల్ల, అంధత్వం ప్రాప్తించినవారికి కంటిదానంవల్ల ఫలితంలేదు. అంధులకి చూపు ప్రసాదించడమంటే వారి గుడ్డును తీసి చనిపోయిన వారి గుడ్డును పెట్టడం కాదు. నేత్ర దానం చేసిన వ్యక్తి కార్నియాని తీసి అంధత్వం ఉన్న వ్యక్తికి అమర్చడం జరుగుతుంది పువ్వువేసిన అంధుని కార్నియాని తీసి ఆ స్థలంలో నేత్రదానం చేసిన వ్యక్తి కార్నియాని అమర్చుతారు.

వ్యక్తి మరణించిన 6 గంటలలోగా కళ్ళు తీసుకోవాలి. అంతకంటే టైము గడిచిపోతే ఆ కళ్ళు దానం చేసినా మరొకరికి ఉపయోగపడవు.

మరణించిన వ్యక్తి నేత్రాలని దానం చేయాలనుకున్నప్పుడు డాక్టరు వచ్చి తీసుకునేలోగా ఎండిపోకుండా చల్లటి నీళ్ళల్లో దూదిగాని, మెత్తని గుడ్డగాని తడిపి కంటిగుడ్లు రెండింటిమీద ఉంచాలి. అలా

కళ్ళని తడిగా ఉంచకపోతే కార్నియా ఎండిపోయే అవకాశం ఉంది.

సాధారణంగా కంటిగుడ్డు మార్పిడి ఆపరేషను చేసిన వారంరోజుల్లో కొంతకనబడటం మొదలవుతుంది. ఆపరేషన్ అయిన ఒక నెలకి బాగా కనబడుతుంది. కంటిగుడ్డు మార్పుతో బాగా కనబడుతున్నా కళ్ళజోడుతో చూపుని మరింత చక్కగా సరిదిద్దవలసి ఉంటుంది. అందుకని కెరటో ప్లాస్టీ చేసిన 3-4 నెలలకి కళ్ళజోడు ఇవ్వడమవుతుంది.

కళ్ళకు మరణం లేదు

కంటి దానానికి చిన్నా పెద్దా, ఆడ, మగ తేడా లేదు. అలాగే కంటిదానంతో ఆడవాళ్ళకళ్ళు మగవాళ్ళకి, మగ వాళ్ళకళ్ళు ఆడవాళ్ళకి, చిన్నవాళ్ళకళ్ళు వృద్ధులకి, వృద్ధులు కళ్ళు చిన్నవాళ్ళకి పెట్టవచ్చు.

మనిషికి మరణం ఉందిగాని కళ్ళకి మరణం లేదు. మరణించిన వాళ్ళకళ్లు మరొకరికి కంటికి వెలుగునిస్తాయి.

14. కంటి జబ్బులు - అపోహలు

సినిమాలు

సినిమాలు ఎక్కువ చూస్తే కళ్ళు దెబ్బ తింటాయనే భావం ఉంది. సినిమాలు చూడటం వల్ల కళ్ళు దెబ్బతినవు గాని నిద్రపోకుండా సినిమాలు ఎక్కువ చూడటంవల్ల కంటి నరాలు అలసిపోయి తలనొప్పి వస్తుంది. సినిమాలు చూడటం వల్ల దృష్టిలోపం రాదు.

కళ్ళజోడు - దృష్టిదోషం

ఒకసారి కళ్ళజోడు పెట్టుకుంటే ఇక ఆపైన దృష్టి దోషం పెరగదని కొందరనుకుంటారు. కళ్ళజోడు పెట్టుకున్నా దృష్టిదోషం పెరుగుతూనే ఉంటుంది. పెరుగుతున్న దృష్టిదోషానికి అనుగుణంగా అద్దాలు వాడుతూ ఎప్పటికప్పుడు కళ్ళకు అలసట లేకుండా చేసుకోవాలి. అందుకని కళ్ళజోడు వాడేవారు సంవత్సరానికి ఒకసారి కళ్ళు పరీక్ష చేయించుకుని చూపులోమార్పు వస్తే అద్దాలు మార్పించుకోవాలి.

తలకి నూనె

తలకి నూనెరాస్తే కళ్ళు మండవని అనుకుంటారు. కళ్ళు మండటానికి తలకి నూనె రాయడానికి సంబంధం లేదు. కళ్ళు మండటానికి కంటివ్యాధులు కారణం. వాటిని గుర్తించి చికిత్స చేయాలి తలకి నూనెరాయడంవల్ల ప్రత్యేక

ప్రయోజనం లేదు. కొందరు అతిగా చదవడంవల్ల, మేల్కొనడంవల్ల కళ్ళకి అలసట కలిగి మండుతాయి. కళ్ళకు తగిన విశ్రాంతి ఇస్తే మామూలు మంటలు తగ్గుతాయి. అందుకని కళ్ళతో ఎక్కువ చూసేవారు ప్రతీ అరగంటకీ ఒక నిమిషం పాటు మూసుకుని తెరవడం మంచిది. దానివల్ల అలసిన కళ్ళ కండరాలకి మళ్ళీ శక్తికలిగి పనిచేస్తాయి.

కళ్ళలో చనుపాలు

కళ్ళు ఎర్రబడితే, కళ్ళు గరగర అంటే చనుపాలు వేస్తే తగ్గిపోతుందనుకుంటారు ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమే.

ఉదయభానుడు కళ్ళు

ప్రభాత సూర్యుడిని తదేకంగా చూసినట్లయితే కంటికి మంచిదనే అభిప్రాయం ఉంది. ఇలా చేయడంవల్ల కంటికి లాభం కలిగేబదులు నష్టంకలిగే అవకాశం ఉంది. సూర్యకిరణాలు తీక్షణంగా ఉంటాయి. తదేకంగా ఉదయ భానుడిని చూస్తే ఆ కిరణాలు రెటీనాలోని సున్నిత పొరలని దెబ్బతీస్తాయి. అందుకని ఉదయసంధ్యలోనైనా, సాయం సంధ్యలోనైనాసరే సూర్యుడిని తదేకంగా చూడటం పనికి రాదు.

కండ్లవెంట నీరు - వేడి

కళ్ళవెంట నీరుకారుతూ ఉంటే వేడిచేయడం అనుకుంటారు. కండ్లవెంట నీరుకారడానికి కంటివ్యాధులు కారణం

అందుకని వేడి అనుకోక కళ్ళు పరీక్ష చేయించుకోవాలి. వేడి అనుకొని పెరుగు- మెంతులు కలిపి తినడం, మందార పూలు కళ్ళమీద ఉంచుకోవడం, తలకి ఆముదం పెట్టుకోవడం ఫలితంలేని పనులు.

టెలివిజన్

టెలివిజన్ చూస్తే కళ్ళు మసక వస్తుందని కొందరను కుంటారు ఏదైనా గంటలతరబడి చూడటం, చదవడం మంచిదికాదు. దానివల్ల కంటినరాలు, కండరాలు అలసి పోతాయి. తలనొప్పి వస్తుంది. టీ.వి. చూడటంవల్ల కళ్ళ మసక రాదు. అయితే కళ్ళు త్వరగా అలసిపోకుండా టీ. వి. కి కనీసం మూడుమీటర్ల దూరంలో కూర్చుని చూడాలి. టీ.విని దగ్గరగా చూడటంవల్ల కళ్ళు అలసి పోతాయి. చిన్న టీ. వి లని దగ్గరనుంచి చూడవచ్చు. సినిమా అయితే చూసేది మూడుగంటలే. టీ. వి అయితే పూటలతరబడి చూస్తూఉంటారు. అందుకని టీ. వి చూస్తూ ఉన్నప్పుడు మధ్యమధ్యలో కాస్త కళ్ళు మూసుకోవడం, చన్నీళ్ళతో కళ్లు కడుక్కోవడం చేస్తే కళ్ళ అలసట తగ్గుతుంది. టీ.వి. చూడటంవల్ల సైటు రాదు. ఎవరికైనా టీ. వి. చూస్తూ ఉంటే తలనొప్పి త్వరగా వస్తే కళ్ళు పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం— వారికి సహజంగానే దృష్టి దోషం ఉందని గుర్తించాలి.

కళ్ళమంట - ఎండ

ఎండలోకి వెళ్ళితే కొందరు కళ్లు ఎర్రబడతాయి.

మందుతాయి. వీరికి ఎండకి ఎలర్జీ ఉండటం కారణం. ఎండ లోకి వెళ్ళితే వేడిచేసిందని భావించక కళ్ళ పరీక్ష చేయించు కుని తగిన చికిత్స పొందాలి.

కంటిదోషం - యోగవిద్య

యోగా చేసినట్లయితే కంటిదోషం తగ్గిపోతుందనే అపోహ ఉంది. యోగ చేయడంవల్ల దృష్టిదోషం తగ్గదు. వ్యాయామం చేయడంవల్ల శరీరంలోని కండరాలు ఎలా బలంగా తయారవుతాయో ఆదేవిధంగా కంటికండరాలు కాస్త బలంగా తయారవచ్చు. త్వరగా అలసిపోకపోవచ్చు.

పచ్చకామెర్లు - కళ్ళు

పచ్చకామెర్లు వచ్చినప్పుడు కళ్ళు పచ్చగా మారు తాయి. కొందరు పచ్చకామెర్లు కళ్ళకి వచ్చే జబ్బు అను కుంటారు. కళ్ళలో పసర్లు పిండించుకుంటారు. పచ్చకామెర్లు కళ్ళకి వచ్చే జబ్బుకాదు. కాలేయం జబ్బు రావడంవల్ల ఎర్ర కణాలు పగిలిపోవడంవల్ల వస్తాయి. ఒళ్ళంతా పచ్చగా మారి డంతో కళ్ళుకూడా పచ్చగానే మారుతాయి. అంతేతప్ప పచ్చకామెర్లు కళ్ళకి సంబంధించిన వ్యాధి కాదు. అందుకని పచ్చకామెర్లు కళ్ళకి వచ్చిన జబ్బు అని భావించి పసర్లు వేయించుకోవడంవల్ల ఫలితం లేదు సరికదా కళ్ళు దెబ్బ తినే ప్రమాదం ఉంది.

15. నాటువైద్యాలు - అనర్థాలు

శుక్లాలు చోకింగ్

శుక్లాలు వచ్చినప్పుడు కొందరు నాటు వైద్యులు నల్ల గుడ్డు అంచునుంచి సూది పోనిచ్చి ముదిరిన శుక్లాన్ని కన్ను గుడ్డులోకి నెట్టి వేస్తారు. అలా చేయడంవల్ల చూపు వచ్చిం దని కొందరు అమాయకులు సంతోషిస్తారు. ఇటువంటి నాటు వైద్యులవల్ల కన్ను దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది.

కంట్లో నలుసు - నాలికతో చికిత్స

కంట్లో నలుసు పడితే కొందరు కంట్లో నాలుక పెట్టి గిరగిర త్రిప్పుతారు. నాలుక త్రిప్పడంవల్ల కంట్లో పడిన నలుసు దానికి అంటుకుని బయటకు వస్తుందని అను కుంటారు. ఒక్కొక్కసారి నలుసు రావచ్చు రాకపోవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల నలుసు రావడం, రాకపోవడం అలా ఉంచి నాలుక త్రిప్పడం వల్ల దానితోపాటు నలుసు కూడా కదిలి నల్లగుడ్డు మీద, గీతలు పడతాయి. దానివల్ల నల్ల గుడ్డు మీద పుండు ఏర్పడుతుంది. తెల్లపువ్వు వస్తుంది. మరికొందరికి నాలుక మీద ఉండే క్రిములు కంటిలో ప్రవే శించి కంటి వ్యాధులు కలుగుతాయి. కంటిలో నలుసుపడి నప్పుడు కంటిలోకి శుభ్రమైన నీరుపోసి కడగాలి లేదా డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళి చూపించాలి.

కంట్లో రాళ్ళు - పురుగులు

కళ్ళు గరగర లాడటం, మంటలు ఉంటే నాటు వైద్యులు కంటిలోనుంచి రాళ్ళు తీస్తామని, పురుగులు తీస్తామని గారడీ పనులు చేస్తారు. కంటిలో కలికం పెడతారు. ఇవన్ని అర్థంలేని పనులు. వీటివల్ల చాలా ప్రమాదం ఉంది.

కంటి జబ్బులు - కాటుక

కాటుక పెట్టుకోవడం వల్ల కళ్ళు అందంగా కనబడ వచ్చుగాని కళ్ళకి ప్రత్యేకంగా ఫలితం లేదు. కాటుక పెట్టుకుంటే కళ్ళ జబ్బు రాదనీ, కళ్ళు చల్లబడతాయని కొందరను కుంటారు. అసలు కొందరికి కాటుక సరిపడక కళ్ళు ఎర్రబడతాయి. అదీ కాక ఒకే డబ్బి నుంచి నలుగురు వ్రేలు పెట్టి కాటుక పెట్టుకోవడంవల్ల కంటి వ్యాధులు ఉన్న వారి నుంచి మరొకరికి వ్యాధి సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది.

కళ్ళ రెప్పలకి కురుపులు

కొందరికి కంటి రెప్పలమీద తరచు కురుపులు వస్తాయి. వేడివల్లవస్తున్నాయనిఁచలవచేయడానికి మెంతులు-పెరుగుతినడం కళ్ళలో నెయ్యి పెట్టడం చేస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల ఫలితం లేదు. కంటిమీద కురుపులు రావడానికి మూల కారణం గుర్తించి చికిత్స చేయాలి.

16. కళ్ళ ఆరోగ్యం - ఆహారం

శారీరక ఆరోగ్యం బాగుంటేనే కళ్ళ ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఆహార లోపంవల్ల రకరకాల శారీరక జబ్బులు ఏర్పడినట్లే కంటి జబ్బులు ఏర్పడతాయి. అందుకని సమీకృత ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారంలో సరైన పాళ్ళలో ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పళ్ళు, పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసం, చేపలు తీసుకోవాలి.

తక్కిన పోషక పదార్థాలతో పాటు కళ్ళ ఆరోగ్యానికి విటమిన్లు ఎంతో ముఖ్యం. విటమిన్ల లోపం కలిగితే కళ్ళకి రకరకాల వ్యాధులు వస్తాయి.

తస్మాత్ జాగ్రత్త

నేను చెప్పింది, శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పింది పూర్తిగా విన్నారు కదా. ఇకనైనా జాగ్రత్తగా ఉండండి.

మీరు చదివేటప్పుడు లైటు వెనుకనుంచి పుస్తకాల మీద పడాలి. అంతేగాని కళ్ళమీద వెలుతురు పడితే నేను ఏమై పోవాలి. ఆ వెలుగుకి త్వరగా అలసి పోతాను.

ఇంతకు ముందే చూశాను చీకటిపడ్డ ఆ చీకటిలోనే తంటాలుపడుతూ చదివారు అలా చదివితే నేను ఎంత శ్రమకు గురి అవుతానో ఆలోచించారా?

నా గురించి మీరు జాగ్రత్తగా ఉండకపోతే నేను

వెలవెలబోతాను. అప్పుడెవరూ మీ కళ్ళు మిల మిల లాడు తున్నాయని అనరు.

ఏదైనా బాధ వస్తే వెంటనే డాక్టరుని కలవండి. అంతేగాని స్వంతవైద్యం చేసి నా బ్రతుకుని పాడు చేయ కండి.

నేను లేకపోతే ఈ లోకమే చీకటి అందుకని నేను చెప్పినవన్నీ చక్కగా అర్థం చేసుకుని ఆరోగ్య నియమా లన్నీ చక్కగా పాటించండి. లేకపోతే జరిగేదేమిటో తెలుసు కదా.

తస్మాత్ జాగ్రత్త!

—★—

వైద్య విజ్ఞాన జ్యోతి

డాక్టర్ జి. సమరం

ఆధునిక వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథావళి

---

1. ఆధునిక ఆరోగ్య రక్షణ గ్రంథావళి

1. రక్తపోటు
2. ఉబ్బసం
3. హార్ట్ ఎటాక్
4. మధుమేహం
5. జ్వరాలు
6. పక్షవాతం
7 ఎయిడ్స్
8. కేన్సర్
9. పైల్సు-ఫిస్టులా-ఫిషర్
10. నడుం నొప్పి-మెడ నొప్పి
11. కడుపు నొప్పి
12. కామెర్లు
13. అపోహలు-అనర్థాలు
14. జబ్బులు-జాగ్రత్తలు
15. ఆహారం-అలవాట్లు
16. వ్యాధులు-పథ్యాలు
17. నాటువైద్యం-నష్టాలు
18. ముప్పుతెచ్చే మూఢనమ్మకాలు
19. వ్యాధులు-భయాలు
20. సీజన్ మార్పు వ్యాధులు

2. ఆధునిక వైద్యవిజ్ఞాన గ్రంథావళి

1. జీర్ణకోశం	- ఆత్మకథ	7. ఊపిరితిత్తులు	- ఆత్మకథ
2. గుండె	”	8. చెవి, ముక్కు	”
3. కాలేయం	”	9. నోరు	”
4. మూత్రపిండాలు	”	10. చర్మం	”
5. కీళ్ళు	”	11. కన్ను	”
6. మెదడు	”	12. మెడ-గొంతు	”

3. శాస్త్రీయ వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథావళి

1. మనస్తత్వము-సైన్స్
2. పిల్లలు-ఆరోగ్యం
3. పోస్టుమార్టమ్ సైన్స్
4. కుటుంబ నియంత్రణ-పద్ధతులు
5. గర్భధారణ-సుఖప్రసవం
6. నిత్యజీవితంలో జెనెటిక్స్

4. సంపూర్ణ సెక్స్ విజ్ఞాన గ్రంథావళి

1. సెక్స్-సైన్స్ (మొదటి భాగం)
2. సెక్స్-సైన్స్ (రెండవ భాగం)
3. సెక్స్-సైన్స్ (మూడవ భాగం)
4. సెక్స్-సైన్స్ (నాల్గవ భాగం)
5. సెక్స్-సైన్స్ (ఐదవ భాగం)

5. వైద్య విజ్ఞాన నవలావళి

1. సైకో (మొదటి భాగం)
2. సైకో (రెండవ భాగం)
3. ఆంటీ ఐ లవ్ యూ!

మీ ఇంట్లోనూ, మీ ఆప్తమిత్రుల, బంధువుల ఇంట్లోనూ తప్పక ఉండవలసిన వైద్య విజ్ఞాన దర్శిని

అక్షర జ్యోతితో నిరక్షరాస్యతని పారద్రోలుతున్న

ఈ తరుణంలో ఇంటింటికి ఓ డాక్టర్‌ని తయారు చేయాలనే

సదాశయంతో ఉద్యమిస్తున్న

మీ అభిమాన డాక్టర్ సమరంతో

చేయిచేయి కలపండి. వైద్య విజ్ఞానాన్ని గ్రామగ్రామానికి

వీలైతే ఇంటింటికీ చేరగలిగేటట్లు మీ వంతు కృషి చేయండి

"మీ ఇంట్లో మీరే డాక్టర్" పుస్తకం

మీవద్ద వుంటే అన్నీ విశ్లేషించి సలహా చెప్పగల

డాక్టర్ మీ చెంత ఉన్నట్లే

★ ★ ★